

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gangguan tidur dengan kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, dengan total sample sebanyak 280 orang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

- a. Gangguan tidur wanita menopause di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tengah Kota Padang didapatkan lebih dari separuh responden memiliki gangguan tidur sedang .
- b. Kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tengah Kota Padang lebih dari separuh responden memiliki kualitas hidup yang buruk.
- c. Terdapat hubungan bermakna antara gangguan tidur dengan Kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penting diberikan rekomendasi kepada :

1. Bagi Instansi Pendidikan

Pada institusi pendidikan keperawatan hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman ataupun acuan yang memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai gangguan tidur dan kualitas hidup menopause sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Peneliti juga menyarankan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan pada wanita khususnya wanita yang sudah memasuki masa menopause. Sehingga informasi yang diberikan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan memberikan pemahaman yang lebih baik dalam mempersiapkan masa menopause.

2. Bidang Pelayanan

Peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan untuk melakukan upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause. Upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan adalah melakukan diskusi dengan pendekatan secara holistik kepada masyarakat khususnya wanita menopause. Salah satunya adalah dengan merubah persepsi mereka kearah yang lebih baik sehingga dapat menerima menopause sebagai suatu karunia yang patut di syukuri. Menganggap menopause tidak hanya sebagai proses penuaan fisik saja, tetapi juga sebagai proses pematangan dalam segi intelektual, konsep pemikiran, spiritual dan wawasan hidup.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan lagi penelitian ini dengan menggali dampak dari gangguan tidur dan hubungannya terhadap kesehatan wanita menopause.

